

Пугач Віктор,  
магістрант факультету фізичного виховання та спорту,  
Яворська Т.Є.,  
канд. наук з фіз.вих. та спорту, викладач кафедри  
медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

## **Теоретичні основи проблеми розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу**

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі дослідження пауерліфтинг відноситься до переліку пріоритетних видів спорту в Україні. Пауерліфтинг або силове триборство – це силовий вид спорту, в якому атлети виступають на змаганнях у певних вагових категоріях, намагаючись подолати максимальну вагу в трьох видах вправ: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві й станова тяга, які разом визначають кваліфікацію спортсмена [2, с. 121].

Пауерліфтинг має досить високий рівень популярності серед різних верств населення нашої країни, а досягнення українських спортсменів здобуваються сотнями перемог на Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та Європи.

У пауерліфтингу, на відміну від бодібілдингу, важливими є силові показники, а не краса тіла. Тому великого значення набуває проблема силової підготовки спортсменів-пауерліфтерів, а навчально-тренувальний процес спрямований на розвиток силових якостей спортсменів, що необхідні для досягнення високих показників у пауерліфтингу.

Аналіз науково-методичної і спеціальної фахової літератури, тренерської роботи спеціалістів з пауерліфтингу свідчить про те, що проблемами розвитку силових якостей і вдосконалення силової підготовки спортсменів в різних видах спорту займалися ряд авторів, зокрема Н.В. Зімкін, В.Н. Кінних, М.М. Яковлев, І.В. Бельський, Л.С. Дворкін, А.А. Хабаров, В.В. Кузнецов. Питанням організації тренувального процесу у пауерліфтингу присвячені дослідження І.О. Капка, В.Н. Курся, А.І. Стеценка, П.А. Балька та інших [1; 2;

6; 7]. В.І. Алексєєв, Н.Г. Озолін, В.М. Дьячков, З.П. Синицький, А.Г. Сулієв та ін.) досліджували деякі аспекти проблеми підготовки спортсменів розглядаючи принципи переважного розвитку провідних рухових якостей.

**Метою цієї статті** є проаналізувати деякі аспекти проблеми розвитку силових якостей при підготовці спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу.

**Завдання дослідження** – вивчити сучасний стан проблеми розвитку силових якостей, проаналізувати основні методичні положення з проблеми розвитку силових якостей при підготовці спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу, виявити найбільш ефективні засоби розвитку силових якостей для спортсменів-пауерліфтерів у групах підвищення спортивної майстерності та основні причини виникнення травм у пауерліфтерів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасна система підготовки спортсменів – складне, багатофакторне явище. Головною метою її є досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів. При цьому основною підсистемою підготовки спортсменів є спортивне тренування.

Спортивне тренування з пауерліфтингу – це процес, спрямований на різнобічне й систематичне вдосконалення всіх фізичних і морально-вольових якостей, що є провідними у даному виді спорту. Спортивне тренування з пауерліфтингу включає навчання техніці змагальних вправ (присідання тіла, жим лежачи, станова тяга) та розвиток фізичних якостей спеціальними допоміжними вправами зі штангою й іншими видами обтяжень [1, с. 89].

У роботі з групою підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу визначено такі завдання:

- підвищення всебічної й спеціальної фізичної підготовленості;
- розвиток й удосконалення силових показників, що необхідні пауерліфтерам;
- вивчення й удосконалення техніки змагальних вправ;
- підвищення рівня морально-вольових якостей і психологічної

підготовленості;

- придбання стійкого досвіду участі в змаганнях із пауерліфтингу;
- придбання знань і навичок у тренерській роботі й суддівстві;
- виконання атлетами нормативів III, II, I спортивних розрядів, розрядів кандидата в майстри спорту й майстра спорту України [6, с. 25].

При плануванні тренувань у пауерліфтингу варто дотримуватися певної технології поетапного тренування. Пауерліфтинг – вид спорту, що не вимагає щоденних тренувань, оскільки відновлення організму після фізичних навантажень вимагає досить тривалого часу.

Слід зазначити, що провідний спеціаліст США з пауерліфтингу Дуг Даніелс рекомендує спортсменам-початківцям займатися 2 рази на тиждень (наприклад, понеділок - четвер або вівторок - п'ятниця). У перший день слід виконувати присідання зі штангою на плечах і жим лежачи та допоміжні вправи для рук. На другий день - станова тяга, вправи для м'язів спини й плечового пояса. Вправи для черевного преса обов'язкові на кожному тренуванні. Спортсменам, що мають певну підготовку, Дуг Даніелс радить тренуватися три-чотири рази на тиждень. Гарні результати можна отримати при тренуванні жим лежачи, але не частіше, ніж 1 раз на тиждень [1, с. 116].

Відзначимо, що Л.Н. Остапенко має інший погляд на тренувальний процес у пауерліфтингу. Із приводу 2-разових тренувань на тиждень для початківців його думка не розходиться з думкою Дуга Даніелса. Однак атлети, що мають певну підготовку (тобто 3 рази на тиждень), можуть займатися за іншою технологією тренування, а саме: понеділок - п'ятниця - присідання зі штангою на плечах, жим лежачи й допоміжні вправи для рук. Середа - станова тяга й вправи для спини й плечового пояса [5, с. 82].

Плавне регулювання тренувального навантаження (велике, середнє, мале) дозволяє атлетам відновлюватися, мати гарний м'язовий тонус, упевненість у собі й своїх силах. Великий обсяг і частота тренувань у пауерліфтингу не бажані, тому що вони перебувають у тісному взаємозв'язку.

Основною концепцією силової підготовки пауерліфтерів, що належать до

групи підвищення спортивної майстерності, на всіх етапах є піднімання наближеного до максимального обтяження (вираженого стомлення). Не існує точних рекомендацій щодо підбору кількості серій і повторень для розвитку силових параметрів. Вибір навантажень залежить значною мірою від індивідуальних особливостей спортсмена, який спеціалізується в пауерліфтингу, його фізичної підготовленості, складу м'язів, типу вищої нервової діяльності тощо [3, с. 51].

Таким чином, можна виділити основні методичні положення, які можуть бути орієнтирами при підготовці атлетів з пауерліфтингу:

1. Окреме тренувальне заняття, є елементарною структурною одиницею тренувального процесу в цілому. Його мета і завдання визначають вибір необхідних вправ, величини навантаження, режими роботи і відпочинку.

2. Кількість навантажених груп м'язів не повинно бути більше двох-трьох. Недоцільно застосовувати на кожную м'язову групу більше трьох вправ.

3. На початку тренування виконуються змагальні або близькі до них за структурою і величиною обтяження вправи. Принцип повторного максимуму повинен бути визначальним.

4. Після основних змагальних вправ необхідно застосовувати допоміжні локальні вправи, спрямовані на збільшення м'язової маси та поліпшення трофіки м'язів. Для більш ефективного приросту максимальної сили, вправи з обтяженнями необхідно виконувати в середньому і повільному темпі.

5. Для підвищення ефективності тренування необхідно поетапне збільшення максимальної сили.

6. На окремому етапі підготовки спортсмен повинен здійснювати таку кількість підходів, що дозволило б йому зберегти задану техніку вправи, темп, кількість повторень, вагу обтяження та інтервали відпочинку.

7. Тренувальний процес необхідно співвідносити з фазою суперкомпенсації навантажуваних м'язових груп. Змагальні вправи слід включати в тренування один-два, у надзвичайних випадках – три рази на тиждень. Причому, одноразове навантаження має бути максимальним або

наближеним до максимального з використанням принципу повторного максимуму. Через два-три дні необхідно провести легке тренування, під час якого вага обтяження зменшується на 20-30 %, а кількість підходів і повторень не змінюється. У разі необхідності (за умови швидкого відновлення!) можна провести тренувальне заняття середньої складності, під час якого вага обтяження становить 85-97% від ваги попереднього тренування.

8. Найбільш оптимальним за тривалістю є 7-денний тренувальний мікроцикл.

9. Тижневі тренувальні мікроцикли повинні бути стандартними протягом усього мезоциклу. Зміні піддаються тільки вага обтяжень у всіх вправах, а кількість повторень і підходів тільки в змагальних вправах.

10. Кількість повторних максимумів в одному підході змагальних вправ змінюється плавно або східчасто в бік зменшення від одного тижневого тренувального мікроциклу до іншого (або через декілька) із збільшенням ваги обтяження.

11. Оперативним показником ефективності тренувального процесу може бути динаміка збільшення рівня тренуваності у всіх, особливо змагальних, вправах з періодичністю 1-2 тижневих тренувальних мікроциклів.

12. Тривалість передзмагального тренувального мезоциклу визначається індивідуальними строками входження в спортивну форму (за основу прийнятий 12-тижневий період тренування).

13. Поліпшення спортивних результатів в пауерліфтингу повинно супроводжуватися спеціальним висококалорійним харчуванням [3, с. 52].

У той же час, у такому виді спорті як пауерліфтинг, спортсмен має справу з великою й навіть максимальною вагою, яка при недотриманні певних принципів та правил може завдати шкоди організму. У результаті педагогічного спостереження нами було з'ясовано, що найбільше вражаються під час тренування, як правило, колінні й плечові суглоби, попереk, ліктьові суглоби, а до основних видів травм належать різні розтягування м'язів і зв'язок [4, с. 189].

Отже, у процесі нашого дослідження нами було виявлено основні причини

виникнення травм у пауерліфтерів: неправильна техніка виконання вправ, неправильна методика тренувань, порушення техніки безпеки та правил поведінки під час тренування, зайва самовпевненість; визначено правила тренування та техніки безпеки у пауерліфтингу, що допоможе надовго зберегти своє здоров'я. Крім того, нами було розкрито основні етапи технології тренування силових якостей спортсменів-пауерліфтерів; проаналізовано основні методичні положення з проблеми розвитку силових якостей при підготовці спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу; виявлено основні причини виникнення травм у пауерліфтерів.

### **Список використаної літератури**

1. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 383 с.
3. Круцевич Т.Ю., Пилипей Л.П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі // Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. – № 2. – С. 51-55.
4. Нечипоренко М.Н. Изменения в позвоночнике под влиянием занятий тяжелой атлетики // ВГИФК материалы итоговых научных конф. за 1993-1994 гг. – Волгоград, 2005. – С. 189-190.
5. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг. – М., 2003. – С. 82-85.
6. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге // Пауэрлифтинг Украины, 1997. – № 1. – С. 25-26.
7. Хабаров А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов / А.А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.